

海鮮川菜

川菜大全

史正良 苏树生 汤张 汪杰编写
重庆出版社



海 鲜 川 菜

史正良 苏树生 汤张 汪杰编写

重庆出版社 1993年·重庆

(川)新登字010号

责任编辑	张镇海
封面设计	王 平
技术设计	聂丹英

史正良 苏树生 汤 张 汪杰编写

海 鲜 川 菜

重 庆 出 版 社 出 版、发 行 (重庆长江二路205号)

新 华 书 店 经 销 重 庆 新 华 印 刷 厂 印 刷

*

开本787×960 1/32 印张8.25 插页6 字数128千

1993年12月第一版 1993年12月 第一版第一次印刷

印数: 1—20,000

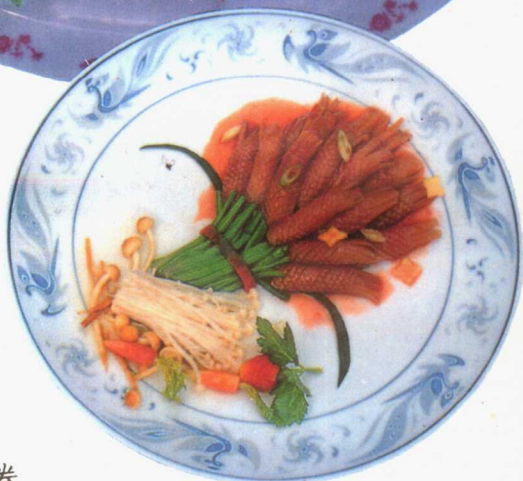
*

ISBN 7-5366-2379-8/TS·36

定价: 4.50元

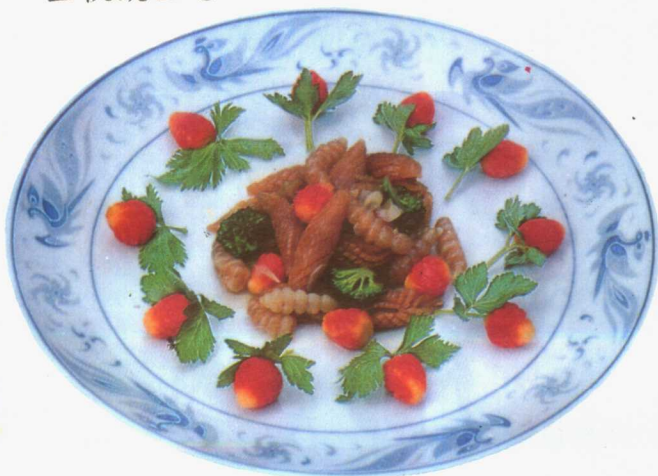


金瓜大虾



麦穗鱿鱼

金梭鱿鱼卷





两味醉鲜虾



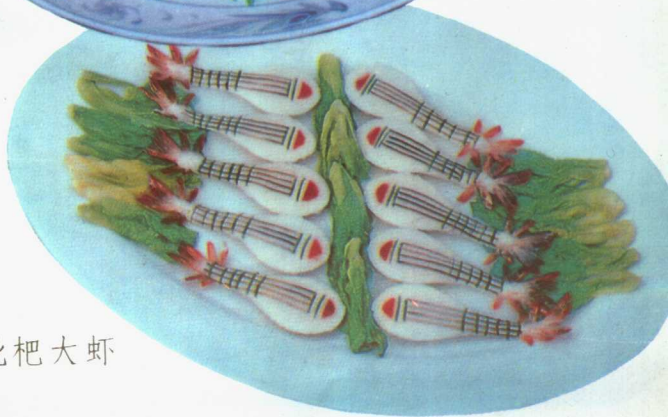
紫菜鱼肚卷



清蒸活蟹



孔雀鲍鱼



枇杷大虾

桔子大虾



生食活龙虾



内容简介

市肆流行粤式生猛海鲜，殊不知，川厨对海鲜菜肴也有其丰富经验与造诣。本书收编的海鲜川菜是传统与创新品种的合璧，取材广泛，参、鲍、翅、肚等传统原料无所不包；虾、蟹、蛏、螺、蜊、蛭等生猛海鲜一应俱全。经川味烹制，口感丰富，异彩纷呈，独辟蹊径，升华为另一境界。全书汇集200款菜肴，按品种分类，讲述各种原料的特点与加工方法，分述每款菜肴的烹制技巧。本书供烹饪爱好者与烹饪工作者阅读。

目 录

提高海鲜烹调技艺，让川菜更具魅力……1

鲍鱼

菊花鲍鱼	9
四味鲍鱼	11
清汤鲍鱼笋衣	12
白汁鲍鱼	12
红烧鲍鱼	13
鹌蛋鲍鱼	14
锅巴鲍鱼	15
三元鲍鱼	17
鸡胗鲍鱼	18
熘鲍鱼片	19
鲜花原鲍	20
麻酱鲜鲍	22
荷花鲍鱼卷	23
干烧鲍鱼	24

竹荪烩鲍鱼	25
鲍鱼烩鸡片	25
孔雀鲍鱼	26

牡蛎

软炸蛎黄	30
三鲜蛎黄	31
珊瑚蛎黄	32

海螺

熟炒螺片	33
鱼香海螺	34
油爆海螺	36
原壳海螺	36

蛤蜊

芙蓉蛤仁	38
------	----

蛤蜊氽汤·····	39
葵菜西施舌·····	40

缢蛏

韭黄蛏子·····	42
菊花海蛏汤·····	43

干(鲜)贝

鱼香鲜贝·····	47
干贝玉簪·····	48
干贝芋糕·····	49
大蒜干贝·····	50
熘鲜贝·····	51
干贝玉兰片·····	52
官保扇贝·····	53
过江扇贝·····	54
青元烩扇贝·····	55
珊瑚扇贝·····	56
翡翠扇贝·····	57
竹荪扇贝汤·····	58
白汁扇贝糕·····	59
家常冬笋干贝·····	60
水晶扇贝·····	61
怪味扇贝·····	62
芥末扇贝·····	63
扇贝白菜卷·····	64
菠萝扇贝羹·····	65
糖粘玫瑰扇贝·····	66

鱼翅

虾淖鱼翅·····	70
扇贝鱼翅·····	71
清汤竹荪鱼翅·····	72
菊花鱼翅·····	73
干烧鱼翅·····	75
三丝鱼翅·····	76
鸭包鱼翅·····	78
奶汤火腿鱼翅·····	79
黄烧鱼翅·····	80
八珍鱼翅汤·····	81
芙蓉鱼翅·····	82
蟹黄鱼翅·····	83
鸡丝烩鱼翅·····	84
红烧灌耳鸡·····	85

鱼肚

凤蛋鱼肚·····	90
家常鱼肚·····	91
冬菇鸭掌鱼肚·····	92
菠饺鱼肚·····	93
梅花鱼肚·····	94
绣球鱼肚·····	96
棋盘鱼肚·····	97
白汁鱼肚卷·····	98
酿广肚·····	100
麻酱鱼肚·····	101
鸡茸鱼肚·····	102

鸡块烧鱼肚·····	103
菊花鱼肚·····	104
三丝鱼肚·····	105
清汤鲜蘑鱼肚·····	106
紫菜鱼肚卷·····	106

鱼皮鱼唇鱼骨

奶汁鱼唇·····	110
烩鱼唇四宝·····	111
蟹黄烧鱼唇·····	112
蟹肉烧鱼皮·····	113
红烧鱼皮·····	114
干贝烧鱼皮·····	115
红烧明骨·····	116
清汤明骨·····	116

海参

家常海参·····	122
酸辣海参·····	123
鸳鸯海参·····	124
凤翅海参·····	126
什锦海参·····	127
蒜泥海参·····	128
香酥海参·····	129
碧波龙卷·····	130
冬菜海参·····	132
熊掌海参·····	133
芙蓉海参·····	134
鸽蛋乌参·····	135
酿开乌参·····	136

蟹黄海参·····	137
蝴蝶海参·····	138
五柳海参·····	139
蹄花海参·····	140
鸡块海参·····	141
肝油海参·····	143
响铃海参·····	144

鱿鱼

干煸鱿鱼丝·····	148
韭黄鱿鱼丝·····	149
酸辣鱿鱼丝·····	150
菊花鱿鱼·····	151
五彩鱿鱼·····	152
雪衣鱿鱼·····	153
荔枝鱿鱼卷·····	154
琥珀鱿鱼·····	155
家常鱿鱼·····	156
荷包鱿鱼·····	157
泡菜烩鱿鱼·····	158
鱼香鱿鱼·····	159
金梭鱿鱼卷·····	160
麦穗鱿鱼·····	161

墨鱼

醋熘墨鱼花·····	164
宫保墨鱼球·····	165
家常墨鱼花·····	166
吉祥墨鱼卷·····	167
东坡墨鱼·····	169

爆墨鱼条·····	170
青椒墨鱼条·····	170
双色墨鱼花·····	171

海蜇

鲜熘海蜇丝·····	174
鸡淖海蜇卷·····	175
蜇皮拌虾仁·····	176
鸡丝拌海蜇·····	177
芥末海蜇·····	178
糖醋海蜇卷·····	178

虾

宫保大虾·····	183
干烧大虾·····	183
脆皮大虾·····	184
鱼香旱蒸虾·····	185
两味醉鲜虾·····	186
白汁虾糕·····	187
虎皮虾包·····	188
酥炸虾排·····	189
琵琶大虾·····	190
纸包大虾·····	191
糖醋大虾·····	192
茄汁虾片·····	192
芙蓉虾仁·····	193
软炸大虾·····	194
琥珀虾仁·····	195
鱼香虾仁·····	196
水煮大虾·····	197

鸡淖虾仁·····	198
宝石虾饼·····	199
清烩水晶虾·····	200
自煎大虾·····	201
川味龙虾·····	202
四味清蒸龙虾·····	203
鸳鸯龙虾·····	204
茄汁龙虾球·····	206
寿桃大虾·····	207
生食活龙虾·····	209
桔灯虾笋·····	210

蟹

银针蟹肉丝·····	216
清蒸活蟹·····	216
酥炸蟹钳·····	217
软炸蟹肉·····	218
大千蟹肉·····	219
榨菜焖膏蟹·····	220
鱼香膏蟹·····	221
炸海蟹·····	222

海鱼

炸蒸带鱼·····	224
荔枝带鱼·····	225
芹黄豆瓣带鱼·····	226
五香带鱼·····	227
糖醋黄花鱼·····	228
酿荷包鱼·····	229
绣球全鱼·····	230
银丝全鱼·····	231

荠菜黄鱼卷·····	232	葱烧红鱼·····	244
果汁鱼块·····	233	糖醋蟠龙鳗·····	244
银鱼锅巴羹·····	234	砂锅鳗鱼·····	246
鲜熘银鱼鸡丝·····	235	家常海鳗·····	247
香脆银鱼·····	236	凉粉鲢鱼·····	247
鱼香银鱼·····	237	豆瓣鲢鱼·····	248
芙蓉银鱼·····	238	家常焖鲢鱼·····	249
干烧鲈鱼·····	238	笏板牙片鱼·····	250
两吃鲈鱼卷·····	240	清蒸鱼翅·····	251
清蒸鲈鱼·····	241	醋熘鱼卷·····	252
芙蓉鲈鱼丁·····	242	清蒸加级鱼·····	253
双味红鱼·····	243	干烧加级鱼·····	254

提高海鲜烹调技艺 让川菜更具魅力

任何一个菜系的形成、发展，都有两个方面的重要原因。一是地理、气候、物产、风俗、文化、宗教信仰的不同，在饮食文化、烹调技艺上形成自己的独特风格；二是随着经济、文化的发展，烹饪技艺的交流融合，取他之长，发展、创新，使之更加丰富多彩。就目前来讲，随着改革开放的深入，川菜的接触面越来越宽，放眼世界。洞察自我，应该是首先看到自身的不足，在原有的基础上，全方位的总结、研究，才能使川菜更具魅力。

在现阶段，对海鲜烹调技艺的研究，条件已初步具备，因此，应以超前的精神状态，提到议事日程。“海鲜”一词，在烹饪中有两个概念，一是指海产烹饪原料的鲜香滋味；二是指海产烹饪原

料中的鲜品。前者可以理解为海产烹饪原料中“干货”和“鲜品”的总称，这是编者编著本书的前提。但从当前形势发展的客观需要来讲，应该重在后者。愿本书能给人以抛砖引玉的启示。

一、川菜对海产烹饪原料的重视和局限

在烹饪原料中的海产品，既属其中的一大类，品种繁多，数量不少，其中多有鲜香味美，营养价值高的特点。但是由于四川地处内陆，交通不便，加之经济发展较慢，消费水平不高，这不能不给海产品在川菜烹调中带来影响。在20世纪70年代以前，海产品入川者，多为干制品，品种也无非就是海参、干贝、鲍鱼，鱼翅等十多个，且数量亦少。四川厨界视海鲜为珍品。在经营上，多为档次较高的包席馆、名食店；在技术操作上，多由主厨或技术熟练的厨师掌握，那怕初加工阶段的干料涨发，没有多年工龄，是很难染指的；在应用上则多用于筵席，如近百年的川菜发展史上，极盛一时的“四川满汉席”中的“八中碗”中，就有奶汤鲍鱼、蝴蝶海参、蟹黄银杏、翡翠虾仁；“八大菜”中有：鱼翅乌鸡白、棋盘鱼肚、玻璃鱿鱼等菜式。而且四川的筵席，多用海鲜原料烹制的头菜命名，如鲍鱼席、鱼翅席、海参席等。近年来，参加全国、世界性的烹饪大赛，四川代表

队也选用了部分海鲜菜式。1983年的全国烹饪大赛，四川选用了鸳鸯海参、干烧鱼翅、蛟龙献珍，受到好评。1988年第二届全国烹饪大赛，四川队参赛的家常鱼翅、凤翅海参得铜牌奖。1991年5月四川队代表中国，参加在纽约举行的世界烹饪大赛，也选用了青松蟹、兰花虾糕、孔雀鲍鱼、红梅大虾、麦穗鱿鱼等海鲜菜式。应该承认川菜对海鲜的烹调技艺，是有一定研究和创新的，有的并已成为四川名菜载入史册。尽管如此，川菜菜系对海鲜原料的烹制，确也存在很大的局限。在对川菜特点的概括中，就有“善烹禽、畜、蔬菜、淡水鱼类，朴实无华”这一论点，这从另一个侧面，说明了烹制海鲜非己所长。为数众多的川菜菜品中，海鲜也是凤毛麟角，能否占到10%？在川菜的代表名菜中，有麻婆豆腐、水煮牛肉、回锅肉、干烧鲤鱼、樟茶鸭、棒棒鸡丝等，而海鲜品种则很少能算上数的。在拥有上万名等级烹调师的四川，善烹海鲜者不及百一。种种原因，一些边远县区，很少接触海鲜者，大有人在。随着改革开放的深入发展，烹调技艺的交流发展，饮食市场竞争激烈，要走出盆地，冲向世界，川菜菜系对海鲜原料的认识、研究、创新菜式、提高烹饪技艺，应该是刻不容缓，而对其中之鲜品尤为重要。

二、研究海鲜菜式、是发展川菜的客观需要

近半个世纪以来，川菜出省、出国，已经迈出了可喜的一步。北京至80年代末，川菜馆已发展至百家，星级饭店兼营川菜者亦不断增加，如早年为首都国务、外事活动的北京饭店餐饮中的川菜可称“老大”，川菜厨师占厨师总数的1/3；专营川菜的四川饭店，更是由川厨主理厨政；长城饭店中，川菜与法国大菜、粤菜等同店竞技，一直保持经济效益最好的势头。北京这块鲁菜、宫廷菜的领地，受到了川菜的挑战。在淮扬菜天下的南京，也冒出了一个四川酒家，成了南京市国营饮食系统的骨干企业，营业额、利、税指标高居系统榜首。素有“食在广州”之誉的广州市，目前川菜专业店已发展至20余家，高档酒店兼营川菜者仍在增多，可谓站住了脚。此外，特区的深圳、三亚；大城市中的西安、武汉、郑州、兰州等地也多有川菜的旗号。1979年川菜赴香港、九龙献技，在这“食的世界”中一展风姿，受到了世界同行的关注，打开了川菜通向世界的大门。美国纽约的茶乐园，华盛顿的四川园，加拿大蒙特利尔的仿膳饭庄，卡尔加里的碧瑶中餐厅，爱尔兰都柏林的神州中餐馆，新加坡的贵都酒店等，以至东西亚、欧洲、美洲都有川菜的踪迹。透过川菜在广州饮食市场的竞争中，人们是这样总结的：